CFM/L/20

மது என்ற நரகத்திலிருந்து மீள ஒரு வழிகாட்டி

மதுவின் விளைவுகள்:

* இளைஞரின் வளமான வாழ்வைக் கெடுத்து அறிவற்றவர்க ளாக்கிறது.
* உடல் நலத்துடன் இருப்பவரை ஊனமுற்றவராக்கிறது.
* பொறுப்புடன் வாழ்ந்தவரை பொறுப்பற்றவராக்கிறது.
* நல்லவர்களை கொலைஞர்களாக, கொடுமைக்கா ரர்களாக தப்பான வழியில் திருப்பிவிடுகிறது.
* தனி நபரின் உடல், உள ஆரோக்கியத்தைப் பாதித்து,
* ஆளுமையை சிதைப்பதோடு சமூக நலனையும் பாதிக்கிறது.

குடிப்பதற்கான காரணங்கள்:

மதுவை அருந்துவோர் அதனை நியாயப்படுத்துவதற்கான பல காரணங்களை கூறுகின்றனர்.

அவற்றுட் சில..................

* உடல் களைப்பை நீக்க
* உற்சாகம் பெற
* சிறந்த சிந்தனைக்கு
* உள்ளத்தை உருக்கும் வேதனையை போக்க
* பிறரோடு நன்கு பேசிப்பழக
* நண்பர்களைச் சேர்க்க, நட்புப்பிரியாமல் இருக்க
* பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள

உண்மையைச் சொல்லப்போனால் மேற்கூறிய எவற்றிற்கும் மது பானம் தேவையற்றது

சில சந்தேகங்கள்

1) மதுபாவனை ஒரு பழக்கமா? ஒரு நோயா?

மதுஅருந்துவது ஒரு கட்டத்தைத் தாண்டியதும் ஒரு நோயாகிறது.

2) மது அருந்தபவர் அனைவருமே குடிநோயாளரா?

இல்லை. ஆனால் அவர்கள் குடிநோயாளராவதற் கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம்.

3) குடிநோயாளி எனப்படுபவர் யார்?

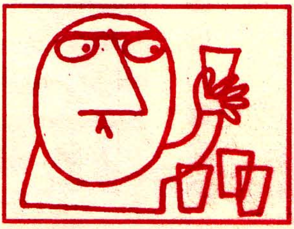
ஒருவர் குடிப்பழக்கத்தின் காரணமாக உடல் நலம், குடும்ப நலம், சமூக நலம், பொருளாதாரம் என்பன பாதிக்கப்பட்டும் அவர் மதுவருந்துவதை நிறுத்தா மல் இருப்பார் எனில் அவர் ஒரு குடிநோயாளி ஆவார்.

4) குடி போதையைக் குணமாக்க முடியுமா?

பூரணமாகக் குணமாக்க முடியாது. ஆனால் கட்டுப்படுத்தலாம்.

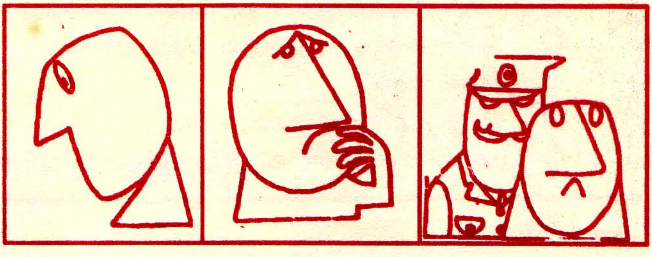
மதுநோய்க்கு அடிமையாவதன் அறிகுறிகள்:

இடைக்கிடை விருந்துபசாரங்களிலும், களியாட்டங்களிலும் ஆரம்பமாகும் பயணமானது.....

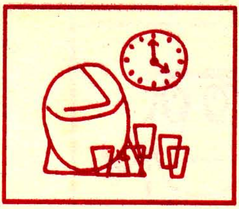


தொடர்ச்சியாக அருந்த தொடங்குதல்.
மது அருந்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைக் கூட்டுதல்.
ஒரே தடவையில் அருந்தும் அளவு அதிகரித்தல்.

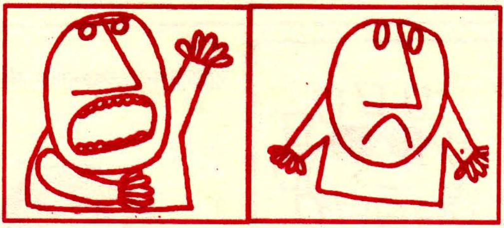
தனிமையில் ஒளித்துக் குடித்தல்.



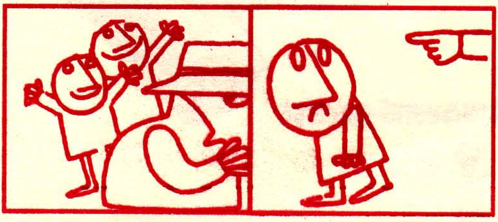
குற்ற உணர்ச்சி, பிரச்சினைகளை கையாள முடியாமை, மதுவின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் செய்த சட்டத்திற்கெதிரான குற்றங்கள்.



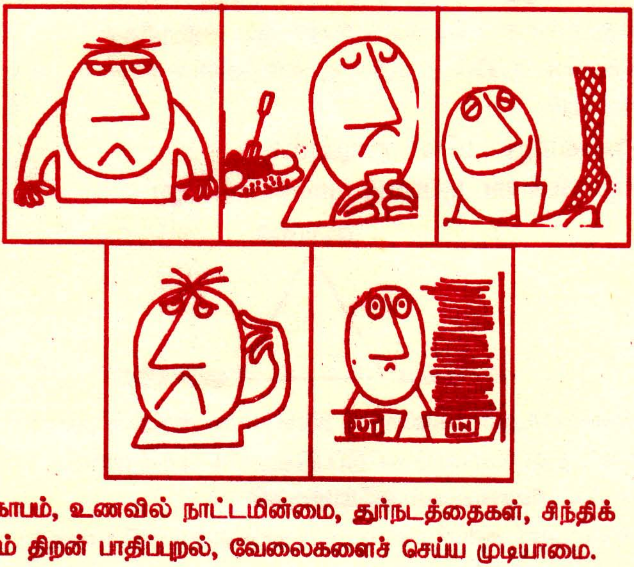
இவை இவரை மேலும் மதுவினை நாடச்செய்கிறது. கட்டுப்பாடற்ற விதத்தில் மதுவை அருந்துதல்.



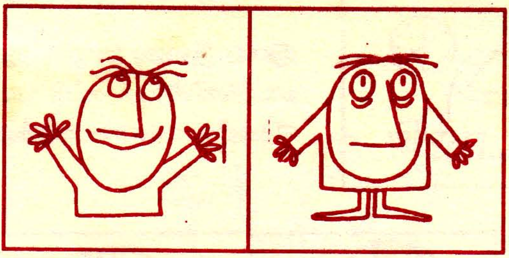
நடத்தை மாற்றம், நம்பகத்தன்மையை காப்பாற்ற முடியாமை, பொய் கூறுதல்.

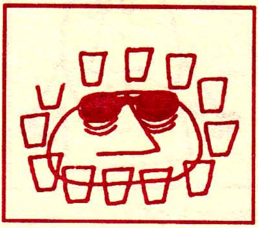


குடும்ப அங்கத்தவராலும், நண்பராலும் ஒதுக்கப்படல், பொருளாதார பிரச்சினைகள்.



கோபம், உணவில் நாட்டமின்மை, துர்நடத்தைகள், சிந்திக்கும் திறன் பாதிப்புறல், வேலைகளைச் செய்ய முடியாமை.





முற்றான அடிமை நிலை

........முடிவது

எச்சரிக்கையாயிருங்கள்

- நீங்களோ
- உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களோ
- உங்கள் நண்பரோ

மதுபாவனை தொடர்பாக மேற்கூறிய அறிகுறிகள் கொண்டி ருப்பின் தாமதியாது வைத்திய உதவியை நாடவும்.

எவ்வாறு மீள முடியும்?

நோயின் கட்டுப்பாடு தங்கியிருப்பது ....

நோயாளிக்கும் மதுவிற்கும் இடையான அதீத காதலை உடைத்து நோயைக் கட்டுப்படுத்த மிக முக்கியமாகப் பாடுபட வேண்டியவர் **குடும்பத்தவரே**

✷ நோயாளி தன்னிலை உணர்ந்து மீளவேண்டும் என உள்ளூர விரும்புதல்

* நடத்தை மாற்றம், உணர்ச்சி, மனநிலை மாற்றம் என்பன குடிநோயின் காரணமாக நிகழ்கின்றன என்ற உண்மையை குடும்பத்தவர் உணர்ந்து அவரை குறை கூறாது, அன்புடனும், கண்ணியத்தடன் நடந்து அவர் மது அரக்கர்களிடமிருந்து மீள உதவுதல்

* சிகிச்சை எடுப்பவரின் பழைய நடவடிக்கைகளை கிளறாது பிரச்சினைகள் வரும்போது தோள்கொடுத்து உதவுதல்

* **சரியான நேரத்தில் அளிக்கப்படும் வைத்திய சிகிச்சை.**

சிறியதொரு இலாப - நட்ட கணக்கு:

குடிப்பதால்.....

- ☹ குடிப்பதற்கான செலவு
- ☹ தன்னிலை மறந்து வீண் செலவு
- ☹ விபத்து மருந்துச் செலவுகள்
- ☹ அன்றைய வேலைச் சம்பள இழப்பு
- ☹ கடனாளி ஆகும் தன்மை
- ☹ சாராய வியாபாரிக்கு அடிமையாதல்
- ☹ சட்ட விரோதச் செயலும், அதற்கான அபராதமும் கட்ட நேரிடல்

குடியை ஒழிப்பதால்.......

- ☺ செலவு மிச்சம்
- ☺ இது பிற்கால மூலதனம்
- ☺ குடும்ப அங்கத்தவருடன் நேரத்தை மகிழ்ச்சியுடன் கழித்தல்
- ☺ வேலையில் பற்றும், உற்சாகமும் அதிகரித்தல்
- ☺ சொந்தமாக தொழில் தொடங்கும் வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- ☺ யாருக்கும் அடிமையாகா நிலை
- ☺ பாதுகாப்பான, வளமான, ஆரோக்கியமான வாழ்வு.

வெளியீடு:

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு

சமுதாய மருத்துவத்துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

அனுசரணை:

லயன்ஸ் கழகம், மானிப்பாய்.